

ALLENAREBENE

ALCOOL?

NO, GRAZIE...IO GIOCO A CALCIO!

ALCOL? NO, GRAZIE...IO GIOCO A CALCIO!

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Bere è una libera scelta individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un rischio per la propria salute e, spesso, anche per quella degli altri.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi sulla salute si possono subire dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato.

Anche per questa ragione non è possibile sulla base delle conoscenze attuali identificare quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute.

Sarebbe peraltro improprio "raccomandare" l'assunzione di una sostanza tossica (lo stato di ebbrezza non a caso si definisce "intossicazione alcolica") o capace di indurre dipendenza, essendo una droga.

La regola generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è : **Alcol? Meno è meglio!**

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e capace di indurre dipendenza (alcol-dipendenza) superiore rispetto alle sostanze o droghe illegali più conosciute. I giovani (al di sotto dei 18 anni), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità dell'organismo a metabolizzare l'alcol.

L'alcol assorbito passa nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di metabolizzarlo. Finché il fegato non ha completato la digestione enzimatica attraverso l'alcoldeidrogenasi, l'alcol continua a circolare diffondendosi nei vari organi.

NO, GRAZIE...IO GIOCO A CALCIO!

ALCOL e GIOVANI SPORTIVI

Nell'infanzia e nell'adolescenza occorre evitare del tutto l'uso di bevande alcoliche, sia per una non perfetta capacità di trasformare l'alcol, sia perché più precoce è il primo contatto con l'alcol, maggiore è il rischio di abuso.

Un'indagine dell'Istituto Superiore di Sanità ha evidenziato che i giovani di 14-19 anni non appaiono particolarmente consapevoli dei rischi connessi all'uso ed all'abuso delle sostanze alcoliche.

Un'altra indagine dell'Istituto Superiore di Sanità-Osservatorio Nazionale Alcol ha registrato che in soli 3 anni è considerevolmente aumentato il numero di giovani al di sotto dell'età legale (11 e i 15 anni) che consumano birra, aperitivi alcolici e super alcolici ed il numero di coloro che usano farlo fuori pasto.

Il consumo di alcol fra i giovani è un fenomeno preoccupante e in forte incremento a livello internazionale e nazionale. La cultura del bere attualmente diffusa tra i giovani segue sempre più frequentemente standard orientati verso modelli di binge-drinking, di abuso concentrato in singole occasioni, modalità che rifuggono la tradizione mediterranea, ed aumentano i rischi.

E' importante rendere consapevoli i ragazzi dei rischi dell'uso e dell'abuso, anche occasionale, di sostanze alcoliche e **dell'influenza che questo ha sul calo delle prestazioni sportive, sul rischio di infortuni e sull'insorgenza di patologie.**

Come abbiamo visto l'alcol assunto rimane in circolo nel sangue finché non viene metabolizzato (processo che nei giovani è particolarmente lento). Il sangue è la linfa che scorre attraverso l'apparato cardio-circolatorio nei muscoli; muscoli e cuore sono il motore della macchina sportiva di ogni atleta. **La presenza di alcol nell'organismo di un atleta aumenta il rischio di patologie dell'apparato cardio-circolatorio, ed aumenta il rischio di infortuni muscolari. Inoltre peggiora sensibilmente la prestazione.**

NO, GRAZIE...IO GIOCO A CALCIO!

ALCOL e SPORT

Con la sua azione l'alcol influenza negativamente la prestazione sportiva. L'alto contenuto calorico dell'alcol non è che uno dei tanti effetti negativi di questa sostanza che con la sua azione altera gran parte delle reazioni metaboliche che avvengono nel nostro organismo. Vediamo nei dettagli le più importanti.

Metabolismo dei carboidrati: inibizione della glicogenosintesi e stimolazione della gliconeolisi con conseguente depauperamento precoce delle scorte glucidiche.

Sistemi tampone: l'alcol favorisce la produzione e l'accumulo di composti acidi come il lattato e i corpi chetonici abbassando, di conseguenza, il pH del sangue. Ricordiamo che l'acidosi metabolica (abbassamento del pH ematico) è responsabile di sintomi come stanchezza, cefalea, nausea, vomito e può condurre al coma.

Sangue: l'alcol diminuisce l'efficienza nel trasporto ematico del ferro, un minerale coinvolto nei processi di produzione dell'ATP e nel trasporto dell'ossigeno. In particolare con la sua azione altera la sintesi delle diverse isoforme di transferrina.

L'alcol causa un minor assorbimento della vitamina B12 e dei folati. Queste due sostanze sono fondamentali perché regolano alcuni processi fisiologici importanti. Una loro carenza implica un aumento di volume delle emazie (globuli rossi) predisponendo il soggetto all'anemia megaloblastica e a danni al sistema nervoso.

L'alcol è particolarmente tossico per i mitocondri, gli organuli cellulari che producono energia.

Tra l'altro i mitocondri sintetizzano l'eme un complesso chimico presente nell'emoglobina in grado di legare l'ossigeno. **Associando il declino nella produzione di eme al ridotto assorbimento della vitamina B12 e all'alterazione della transferrina il trasporto di ossigeno ai tessuti viene seriamente compromesso.**

Tale alterazione influenza negativamente la prestazione sportiva.

L'alcol riduce inoltre livelli di testosterone limitando la sintesi proteica fino a 24 ore dopo il suo consumo, di conseguenza l'abuso di questa sostanza compromette l'incremento della massa muscolare.

Effetti sul sistema nervoso centrale: alterazioni nella contrazione muscolare, peggioramento dei riflessi, del tempo di reazione e delle capacità coordinative.

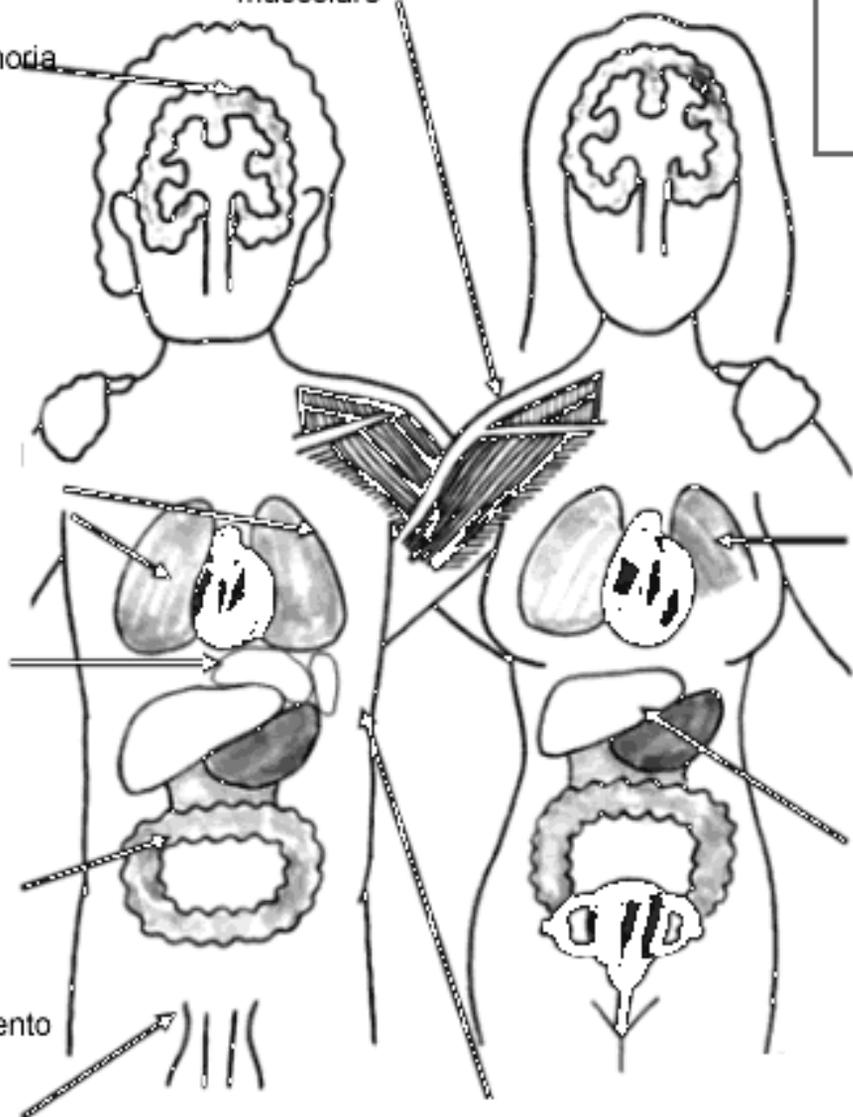
I DANNI CAUSATI DALL'ALCOL

Pelle
Ematomi
Sudore
Invecchiamento

Sangue
Alterazioni nel
trasporto dello
ossigeno

Muscoli
Debolezza
Perdita di tessuto
muscolare

Cervello
Perdita della memoria
Confusione
Allucinazioni



Polmoni
Maggiore rischio
di infezioni e
tubercolosi

Stomaco
Ulcere
Gastriti
Carcinoma

Intestino
Ulcere
Infiammazione
tissutale
Cattivo assorbimento

Cuore
Aritmie cardiache
Ipertensione
arteriosa
Ipertrofia miocardica

Fegato
Cirrosi
Epatiti
Dolore epatico
Cancro

Organi sessuali
Impotenza
Ipotrofia testicolare
Oligo-dismenorea

Pancreas
Infiammazione
pancreatica e dolore

NO, GRAZIE...IO GIOCO A CALCIO!

ALLENAREBENE

ALCOOL?

NO, GRAZIE...IO GIOCO A CALCIO!